Mindmap-Struktur mit verbesserter Notation

1. Legende der Begriffe

A: ICH
B: Sinne
C: Denken
D: Entscheidungen
D1: Rückzug
D2: Kampf
D2.1: aktiviert starke Denkaktivitäten
D2.1.1: im Tunnel arbeiten
F: Fakten
G: Muster
H: Werte
I: Erfahrungen
I1: erfolgreicher Zyklus
I1.2: abspeichern
I1.3: Schlüsse Ziehen
I2: problematische Zyklen
I2.1: in den Loop schicken
I2.2: analysieren
I2.3: weiterentwickeln im Kirby Effekt
I2.4: abspeichern
J: Körper somatische Reaktionen
J1: Sympathikus
J1.1: Solarplexus
J2: Atmung
J3: Schmerzen
J4: - Ressourcen (Negative Ressourcen/Mangel)
J5: + Ressourcen (Positive Ressourcen/Überschuss)
K: Kognitive Ebenen
K1: Tranzendenz
K1.1: das Nichts hören
K1.2: visueller Ankerpunkt
K1.3: ich von außen
K1.4: beobachten von innen
K1.4.1: im Körper seine Ernergie spüren und lenken
K1.4.1.1: Augen geschlossen
K1.4.1.1.1: AUgen wandern nach oben weg/aktiv gegensteuern
K2: visuelle Bühne
K2.1: Erstellen von Modellen
K2.1.1: als Struktur sehen
K2.1.1.1: tief in Strukturen reingehen
K2.1.1.2: die Struktur hinter Dingen sehen
K2.1.1.3: Strukturbeschaffenheit fühlen
K2.1.1.3.1: warm kalt
K2.1.1.3.2: rau/weich
K2.1.1.4: Struktur riechen
K2.2: Gedanken abschirmen visuell

K2.2.1: filtern von produktiven Gedanken und Ideen
K2.3: Perspektivwechsel
K2.3.1: die Struktur hinter Dingen sehen
K2.3.2: aus der Sicht anderer Dinge
K2.3.3: aus der Sicht von Aufgaben
K2.4: Szenario voraus durchspielen
K2.4.1: Erkentnisse gewinnen
K2.4.2: Ergebnisse antizipieren
K2.4.2.1: mit Ergebnissen weitere Szenarien durchspielen
K2.4.3: eventuell optimieren
K3: ich von außen
K3.1: ich darüber
K3.1.1: Manipulation der Ebene darunter
K3.1.2: beobachten der Ebene darunter
K3.1.3: bewerten meines Denkens über DInge
K3.2: Situation analysieren von außen
K3.3: mein Verhalten beobachten von außen
K3.3.1: wenn nötig gegensteuern
K3.4: Möglichkeiten in der Zukunft durchspielen
K3.4.1: Folgen aus den Möglichkeiten in der Zukunft durchspielen
K4: Außenwelt
K4.1: scannen
K4.1.1: Möglichkeiten
K4.1.1.1: Umfeld analysieren
K4.1.1.1.1: Muster erkennen
K4.1.2: Gefahren
K4.1.2.1: Umfeld analysieren
K4.1.2.1.1: Muster erkennen
K4.1.2.1.1.1: individuelle Merkmale
K4.1.2.1.1.2: Interaktion von Menschen
K4.1.2.1.1.3: Verhalten von Einzelnen
K4.2: spüren der Außenwelt
K4.2.1: individuelle Stimmung und Merkmale
K4.2.1.1: Muster
K4.2.1.1.1: Strategie
K4.2.1.1.2: Verhalten
K4.2.1.1.3: Pflege
K4.2.1.1.4: Bewegung
K4.2.1.1.5: Sprache
K4.2.1.1.6: Stimme
K4.2.1.1.7: Mimik
K4.2.2: Grundstimmung
K5: jetziger Moment
L: Aufgabe/Eingabe
M: Ventil
M1: körperlich
M2: geistig
M3: seelisch
B1: tasten
B2: riechen

B3: schmecken
B4: hören
B5: emotional
B6: sehen
C1: analysieren
C2: manipulieren
C2.1: Lob
C3: Strategie
C3.1: ausweichen
C3.1.1: Devotion
C3.2: aufschieben
C3.3: intensive Auseinandersetzung
C3.3.1: Dominanz
C3.4: aushalten
C4: Trigger
C4.1: Stärke des Abrufens meiner Fähigkeiten

2. Legende der Notationen für Verbindungen

X -> Y (Beschreibung): X beeinflusst Y (Gerichteter Einfluss von X auf Y).
X <- Y (Beschreibung): X wird von Y beeinflusst (Gerichteter Einfluss von Y auf X).
X <-> Y (Beschreibung): X und Y beeinflussen sich wechselseitig (Reziproker Einfluss zwischen X und Y).
*Hinweis: Die (Beschreibung) ist optional und kann weggelassen werden, wenn der Einfluss generisch ist. Für wissenschaftliche Klarheit ist sie jedoch sehr hilfreich.

3. Verbindungen (umformatiert)

A -> B (Hauptstrang)
A -> C (Hauptstrang)
A -> D (Hauptstrang)
A -> F (Hauptstrang)
A -> G (Hauptstrang)
A -> H (Hauptstrang)
A -> I (Hauptstrang)
A -> J (Hauptstrang)
A -> K (Hauptstrang)

F -> B (Wahrnehmung)
F -> H (Grundlage)
F -> J (Auslösung physiologischer Reaktion)
F -> G (Musterbildung)
F -> C (Kognitive Verarbeitung)

G <-> D2.1.1 (Fokuslenkung)
G <-> D2.1 (Aktivierung)
G <-> D1 (Beeinflussung Rückzug)
G <-> D2 (Beeinflussung Kampf)
G <-> H (Interpretation)
G <-> B4 (Wahrnehmung Hören)

G <-> B2 (Wahrnehmung Riechen)
G <-> B6 (Wahrnehmung Sehen)
G <-> K3.4.1 (Prognose)
G <-> K3.4 (Zukunftsmodellierung)
G <-> K1.4.1.1 (Interozeption)
G <-> K2.4.2.1 (Szenarioentwicklung)
G <-> K4.1.2.1.1.1 (Merkmalserkennung)
G <-> K4.1.2.1.1.2 (Interaktionsanalyse)
G <-> K4.1.2.1.1.3 (Verhaltensanalyse)
G <-> K4.1.2.1.1 (Mustererkennung)
G <-> K4.1.1.1.1 (Mustererkennung)
G <-> K4.1.1.1 (Umfeldanalyse)
G <-> K4.2.1.1.7 (Mimikinterpretation)
G <-> K4.2.1.1.6 (Stimmeninterpretation)
G <-> K4.2.1.1.5 (Sprachinterpretation)
G <-> K4.2.1.1.4 (Bewegungsanalyse)
G <-> K4.2.1.1.3 (Pflegeinterpretation)
G <-> K4.2.1.1.2 (Verhaltensinterpretation)
G <-> K4.2.1.1.1 (Strategieinterpretation)
G <-> K4.2.1.1 (Mustererkennung)
G <-> K4.2.1 (Merkmalserkennung)
G <-> K4.2 (Wahrnehmung)
G <-> K4.2.2 (Grundstimmungserkennung)
G <-> K4.1 (Scanning)
G <-> K4.1.2.1 (Analyse Gefahren)
G <-> K2.1 (Modellerstellung)
G <-> K2.1.1.2 (Strukturerkennung)
G <-> K2.1.1.1 (Strukturanalyse)
G <-> K3.1.3 (Denkbewertung)
G <-> K3.2 (Situationsanalyse)
G <-> K3.3 (Verhaltensbeobachtung)
G <-> C4 (Triggererkennung)
G <-> C3 (Strategiebildung)
G <-> C2 (Beeinflussung)
G <-> C1 (Analyse)

I <-> C (Verarbeitung)
I <-> C3 (Strategiebildung)
I <-> C4.1 (Fähigkeitsabruf)
I <-> H (Wertebildung)
I -> J2 (Physiologische Reaktion)
I <-> K (Kognitive Verarbeitung)
I -> J1 (Physiologische Reaktion)
I -> J3 (Physiologische Reaktion)
I -> J5 (Ressourcenbildung)
I <-> D2.1.1 (Einfluss auf Tunnelarbeit)
I <-> D (Einfluss auf Entscheidungen)
I <- D1 (Resultat von Rückzug)
I <-> D2 (Einfluss auf Kampf)
I <-> J (Physiologische Reaktion)

I1 -> J2 (positive physiologische Reaktion)
I2 -> J1 (negative physiologische Reaktion)
I2 -> J2 (negative physiologische Reaktion)
I2 -> J3 (negative physiologische Reaktion)

G <-> I (Lernen durch Muster)
G <-> J3 (Physiologische Reaktion)
G <-> J2 (Physiologische Reaktion)
G <-> J1 (Physiologische Reaktion)

C1 -> K4.2.1.1.1 (Generierung)
B4 -> K4.2.1.1.1 (Eingabe)
B5 -> K4.2.1.1.1 (Eingabe)
B6 -> K4.2.1.1.1 (Eingabe)
C1 -> K4.2.1.1.2 (Generierung)
B4 -> K4.2.1.1.2 (Eingabe)
B5 -> K4.2.1.1.2 (Eingabe)
B6 -> K4.2.1.1.2 (Eingabe)
C1 -> K4.2.1.1.3 (Generierung)

K2.1.1.3.1 <-> I (Erfahrungsspeicherung)
K2.1.1.3.2 <-> I (Erfahrungsspeicherung)
K2.3 <-> I (Lernen durch Perspektivwechsel)
K2.4 <-> I (Lernen durch Szenarien)
K4.2.1.1.3 <-> I (Lernen durch Pflege)
K4.2.1.1.1 <-> I (Lernen durch Strategie)
K4.2.1.1.2 <-> I (Lernen durch Verhalten)
K4.2.1.1.7 <-> I (Lernen durch Mimik)
K4.2.2 <-> I (Lernen durch Grundstimmung)
K4.2.1.1.4 <-> I (Lernen durch Bewegung)
K4.2.1 <-> I (Lernen durch Merkmale)
K4.2.1.1.5 <-> I (Lernen durch Sprache)
K4.2.1.1.6 <-> I (Lernen durch Stimme)
J <-> I (Interaktion)

M <- I (Regulation)
M <-> J (Regulation)
M <- J2 (Regulation)
M <- K4.2 (Regulation)
M <- K2.4.1 (Ergebnisbeeinflussung)
M <- K2.3.2 (Perspektivbeeinflussung)
M <- K2.3.1 (Strukturbeeinflussung)
M <-> K2.2 (Regulation)
M <-> K1.4 (Regulation)
M <-> K1.4.1 (Regulation)
M -> K1.2 (Fokussierung)
M -> K1.3 (Fokussierung)
M -> K1.1 (Fokussierung)
M -> K1.5 (Ermöglichung)

M <-> K3.3.1 (Verhaltenskorrektur)
M <-> K3.3 (Verhaltensbeobachtung)
M -> K3.1.2 (Regulation)
M <- D (Beeinflussung)
M -> C4.1 (Fähigkeitsabruf)
M <-> D1 (Regulation)
M <- B4 (Regulation)
M <- B3 (Regulation)
M <- B2 (Regulation)

L -> C (Initiierung)
L -> B (Reiz)
L -> H (Einfluss)
L -> J (Auslösung)

K -> K3 (Verbindung zur Meta-Ebene)
B -> K (Wahrnehmung)
K -> K2 (Verbindung zu visueller Ebene)
K -> K4 (Verbindung zur Außenwelt)
J -> K (Körperwahrnehmung auf kognitive Ebene)
J -> I (Erfahrungsbildung)
I -> D (Entscheidungsfindung)
J -> H (Wertebildung)
H -> D (Entscheidungsfindung)
B -> J (Sinnesreaktion auf Körper)
J -> B (Körperreaktion auf Sinne)
B6 -> D2 (Visueller Einfluss auf Kampf)
H -> C (Denkbeeinflussung)
C -> C4 (Triggerbildung)
C -> C3 (Strategiebildung)
H -> B (Werte auf Sinneswahrnehmung)
B -> D (Sinneswahrnehmung auf Entscheidung)
B5 -> D2 (Emotionale Reaktion auf Kampf)
C -> D (Denken auf Entscheidung)
B -> C (Sinneswahrnehmung auf Denken)
D2.1.1 <-> C (Kognitive Fokussierung)

J1 -> I2.2 (Analyse von problematischen Zyklen)
J2 -> I2.2 (Analyse von problematischen Zyklen)
D2.1 -> J5 (Aktivierung von Ressourcen)
D2.1.1 <- J4 (Einschränkung durch Ressourcenmangel)
D2 -> J5 (Aktivierung von Ressourcen)
D2 -> J2 (Physiologische Reaktion)
H -> D2.1.1 (Werte auf Tunnelarbeit)
H -> D2.1 (Werte auf Denkaktivität)
D2.1.1 -> J (Auslösung somatischer Reaktion)
D2.1.1 -> K4 (Wahrnehmung Außenwelt)
D2.1.1 -> K2 (Visuelle Fokussierung)
D2.1.1 -> K3.1 (Metakognitive Beobachtung)
D2.1.1 -> K3 (Metakognitive Aktivierung)

H -> D (Werte auf Entscheidungen)
K3.1 -> D1 (Vorbereitung)
J -> D2.1 (Unterstützung)
B6 <- D2.1.1 (Eingeschränkte visuelle Wahrnehmung)
B5 <- D2.1.1 (Eingeschränkte emotionale Wahrnehmung)
B4 <- D2.1.1 (Eingeschränkte auditive Wahrnehmung)
D -> B2 (Entscheidung beeinflusst Riechen)
D -> B4 (Entscheidung beeinflusst Hören)
D -> B5 (Entscheidung beeinflusst Emotionen)
D -> K3 (Entscheidung beeinflusst Metakognition)
D -> K4.2 (Entscheidung beeinflusst Spüren der Außenwelt)
D <- K4.1 (Entscheidung resultiert aus Scanning)
K4.2 -> D (Einfluss auf Entscheidung)
D2 -> J1 (Aktivierung Sympathikus)
D1 -> J (Auslösung somatischer Reaktion)
D1 -> J (Verstärkung somatischer Reaktion)
H -> D2 (Werte auf Kampf)
K4.2 -> D1 (Einfluss auf Rückzug)
K4.2 <- J (Wahrnehmung der Außenwelt durch somatische Reaktion)
K4.1.1 -> D1 (Möglichkeiten beeinflussen Rückzug)
K4.1.2 -> D2 (Gefahren beeinflussen Kampf)
K2 -> D2 (Visuelle Bühne beeinflusst Kampf)
K3 -> D1 (Ich von außen beeinflusst Rückzug)
K4.2 -> D2 (Spüren der Außenwelt beeinflusst Kampf)
K4.1.1 -> D2 (Möglichkeiten beeinflussen Kampf)

H <- J1 (Werte werden durch Sympathikus beeinflusst)
J <-> H (Wechselwirkung)
H <- J (Werte werden durch Körper beeinflusst)
H -> K4.2.1 (Werte auf individuelle Stimmung)
H -> K4.2.2 (Werte auf Grundstimmung)
H -> K4.2.1.1.1 (Werte auf Strategie)
H -> K4.2.1.1.2 (Werte auf Verhalten)
H -> K4.2.1.1.3 (Werte auf Pflege)
H -> K4.2.1.1.6 (Werte auf Stimme)
H -> K4.2.1.1.7 (Werte auf Mimik)
H -> K4.1.1 (Werte auf Möglichkeiten im Scanning)
H -> K4.1.2 (Werte auf Gefahren im Scanning)
H -> K4.1.2.1.1.1 (Werte auf individuelle Merkmale)
H -> K4.1.2.1.1.2 (Werte auf Interaktion von Menschen)
H -> K4.1.2.1.1.3 (Werte auf Verhalten von Einzelnen)
K2 <- H (Werte beeinflussen visuelle Bühne)
K -> J (Kognitive Ebenen auf Körper)
J -> K (Körper auf kognitive Ebenen)
J <-> B (Körper und Sinne wechselseitig)
B2 <- H (Riechen wird von Werten beeinflusst)
B5 -> H (Emotionen beeinflussen Werte)
B6 -> H (Sehen beeinflusst Werte)
K5 -> H (Jetziger Moment beeinflusst Werte)
K3.1 -> K5 (Ich darüber auf jetzigen Moment)

H -> K3.1.1 (Werte auf Manipulation)
H -> K3.1.2 (Werte auf Beobachtung)
H -> K3.1.3 (Werte auf Bewertung des Denkens)
K1.3 -> H (Ich von außen auf Werte)
K3 -> H (Ich von außen auf Werte)
K3.1 -> H (Ich darüber auf Werte)
K3.1 -> K3 (Ich darüber auf Ich von außen)

K4.2.1 <- J (Körperliche Beeinflussung der individuellen Stimmung)
K4.2.2 <- J (Körperliche Beeinflussung der Grundstimmung)
K4.1.2 <-> J (Gefahren und Körper wechselseitig)
K2.3 <-> K4 (Perspektivwechsel und Außenwelt wechselseitig)
K2 -> B3 (Visuelle Bühne auf Schmecken)
K3 -> K1.3 (Ich von außen auf Ich von außen (Transzendenz))
K2 <- B2 (Visuelle Bühne wird von Riechen beeinflusst)
K2 <- B1 (Visuelle Bühne wird von Tasten beeinflusst)
B <-> K3.1.2 (Sinne und Beobachtung der Ebene darunter wechselseitig)
B <-> K1.2 (Sinne und visueller Ankerpunkt wechselseitig)
B <-> K1.1 (Sinne und "das Nichts hören" wechselseitig)
B <-> K1.4 (Sinne und Beobachten von innen wechselseitig)
B2 -> K4.1.2.1.1.1 (Riechen auf individuelle Merkmale)
B4 -> K4.1.2.1.1.1 (Hören auf individuelle Merkmale)
B2 -> K4.1.2.1 (Riechen auf Umfeldanalyse)
B <- K4.2.2 (Sinne werden von Grundstimmung beeinflusst)
B4 -> K1.1 (Hören auf "das Nichts hören")
B6 -> K1.2 (Sehen auf visuellen Ankerpunkt)
K1.5 -> B5 (Halbtraum auf Emotionen)
K1.5 -> B6 (Halbtraum auf Sehen)
B4 -> K4.2.1.1.6 (Hören auf Stimme)
B4 -> K4.2.1.1.5 (Hören auf Sprache)
B4 -> K4.1.2.1 (Hören auf Umfeldanalyse Gefahren)
B5 -> K4.1.2.1.1.1 (Emotionen auf individuelle Merkmale)
B5 -> K4.2.1.1.5 (Emotionen auf Sprache)
B5 -> K4.2.1.1.3 (Emotionen auf Pflege)
B5 -> K4.2.1.1.4 (Emotionen auf Bewegung)
B5 -> K4.2.1.1.7 (Emotionen auf Mimik)
B5 -> K4.2.1.1.6 (Emotionen auf Stimme)
B6 -> K4.1.2.1.1.1 (Sehen auf individuelle Merkmale)
B6 -> K4.2.1.1.3 (Sehen auf Pflege)
B6 -> K4.2.1.1.4 (Sehen auf Bewegung)
B2 -> K4.2.1.1.3 (Riechen auf Pflege)
B6 <- K4.2.1.1.7 (Sehen wird von Mimik beeinflusst)
B6 -> K4.1.2.1 (Sehen auf Umfeldanalyse Gefahren)
K2.1.1.3.2 -> B1 (Haptische Wahrnehmung auf Tasten)
K2.1.1.4 -> B2 (Olfaktorische Wahrnehmung auf Riechen)
K2.1.1.3.1 -> B1 (Haptische Wahrnehmung auf Tasten)

Sebastian Blume

Digital unterschrieben
von Sebastian Blume
Datum: 2025.07.16
15:22:47 +02'00'